

# 自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:光明日报出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787802062740

《自卑与超越》是阿德勒从个体心理学观点出发，阐明人生道路和人生意义的通俗性读物。但通俗中包含着极深的哲理和巨大的学术价值。在《自卑与超越》中，作者提出：每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；对优越感的追求是所有人的通性。然而，并不是人人都能超越自卑、关键在于正确对待职业、社会和生活，在于正确理解生活。那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视的儿童，以后在生活中容易走上错误的道路；家长和教师应培养他们对别人、对社会的兴趣，使他们真正认识“奉献乃是生活的真正意义”。这样，他们就能够从自卑走向超越。

作者介绍:

目录:

[自卑与超越 下载链接1](#)

## 标签

心理学

阿德勒

自卑与超越

心理

成长

精神分析

自卑

哲学

## 评论

阿德勒的最大问题在于，他的理论受自身的情况局限太大

-----  
重读不知道多少遍了，每一次阅读都有新的体验。只是每次都读不到尾巴，后面讲婚姻和男女关系就没有耐心了。今天又陷入了负面情绪，多亏老严和伪钞拔刀相助，谢谢你们和死了的阿德勒。截止今天已经买了4套羽绒服，希望真的有超越，能够顺利熬过2014的冬天。

-----  
狐狸一样的心理学家阿德勒，开头就逐渐引入“合作”这个模糊的概念，但是没有花什么力气去解释这个概念，也不怪得常成为励志系列的常客

-----

翻译不好，错别字不少，书还是好书……感觉阿德勒是个很有责任感和爱心的大叔，哈哈~

-----  
版本太差

-----  
这个版本翻译的实在是太烂啦！！！！心理学入门书籍~

-----  
这个利他主义有点过分了~

-----  
看得大哭了一场

-----  
奥底帕斯情结，无论如何一定要寻求合作~

-----  
我们所体验的，不是单纯的环境，而是环境对人的重要性。我们的经验也是以目的来对所有事物加以衡量的。我们一直是以赋予现实的意义来感受它。我们所感受的不是现实本身，而是经过我们有效的解释之后的东西。

-----  
1，合作的重要性；2，最危险的一类---被宠坏的孩子。

-----  
近一百年前的观点现在看起来还是很有道理。且书并不枯燥。另外这个译本略有点小瑕疵。

-----  
读到后面半部分，越发觉得儿童时期的培养和重视对一个人的成长是多么重要。读这本书，不是要一再地回顾过去自己的童年时代遭遇过多少不幸和冷落，而是应该对自己的成长有更清晰的认知和改变。这是一种矛盾也是一种超越。

-----  
这个译本还不错 只是不知道全不全……

-----  
我们生活在一个浮躁的社会，特别是年轻人要冷静下来独立思考几乎是不可求的。唯有  
多读书填充自己的思想，让自己的精神变得强大起来，才能抵制很多外在喧哗、躁动

-----  
还行吧，值得一读

-----  
“每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；对优越感  
的追求是所有人的通性。然而，并不是人人都能超越自卑、关键在于正确对待职业、社  
会和性，在于正确理解生活。” “奉献乃是生活的真正意义”。

-----  
到今天还没超越

-----  
有些许帮助，但大部分观念太老了。我估计弗洛伊德我是更看不进去的。

-----  
阿德勒果然比弗洛伊德可爱~

-----  
[自卑与超越\\_下载链接1](#)

## 书评

“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他（她）成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于“对这个世界和自己应该期待些什么”有了基本的答案。”

——阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒是著名的奥地利心理学家，个体心理学派的创始人。他在思想最成熟的1932年写...

-----  
优越感来源于自卑.

消除自卑最好的方法,便是建立优越感,以此来摆脱自卑带来的心理弱势.以我为例:小时候,由于外貌和性格受其它人喜欢,我认为自己就是应该受到别人的关注,别人应该喜欢我.我应该比别人优秀. 因为身体并不算强壮,在同龄人中,我并没有得到预期的统治与影响力. 现实...

-----  
1986年，安徽宣城

新华书店，高中生的我，进去瞧了瞧，看了看封面，读了读前言，翻了翻内容，读了两段文字后，决定花1.60元买下来。不贵，真的。（1984年年底的通货膨胀，令万元户已不再是罕见了。）（如果你想知道当时的封面，可以看一眼：<http://www.douban.com/subject/1...>

-----  
其实这是读书笔记作业的摘录。。。这里只是谈一谈我看过此书后的感受和反思。

心史老师说，很多学心理的不是想弄清楚整个人类的心理状况是怎样的，也不是想纠结于感觉知觉记忆这些实验内容，而是想解决自己的问题。说得没错，至少我选择心理的其中一个原因，是因为我对自己有...

-----  
什么是自卑？阿尔弗雷德·

阿德勒在此书给出的定义是，“当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑情绪。”

人类在生活中会遇到各种各样的困难。我们常常希望我们能对目前的地位进行改进，这种想法可以说是一种广义的自卑感...

-----  
作為一個外行人和未成年人，讀此書有兩個階段，先是瞭解自己，其次才是試圖治療自己。此為讀後感。

頭一次讀這本書，恰好是在一年前。也許根據心理的選擇，看見的都是那些我的問題和問題的起源。我發現了自己的病癥所在，卻苦於沒有解決方法。我那時想：這些混蛋都是只...

-----  
不管是弗洛伊德的精神分析学说还是个体心理学，他们对个体的发展都持有一个共识：

童年时期的社会经验已经决定了个体成年人的行为。我认为这个基本的观点是个体社会心理学的精髓，它指出了个体成长过程中所表现出来的连续性和早期社会经验对个体成长的绝对影响力。这个说法让人...

-----  
“除旧布新的工作，舍我其谁！”——阿德勒 幸福就是能合作 读前问题:

1.剖析：非理性的自卑何以成为可能？ 2.如何超越？ 解答：

1.根源于“存在主义的焦虑”，在没有发展出足够的合作能力时，因退缩而使得自卑成为可能。 2.合作、常识、理性与责任感。似乎许多家心理学流派...

-----  
心理学的领域是:探讨个人各种表情中的意义,寻找了解人生生活目标的方法,并以之和别人的生活目标相比较.

个体心理学认为,生活中的每一个问题几乎都可以归结为:职业,社会和性这三个问题之下.每个人对这三个问题做反应是,都明白地表现出他对生活意义的最深层次的感受.经验并不是...

-----  
习惯了读完一本书，或者看完一部电影先到豆瓣上来看看别人的评价，似乎更能有助于理解这部作品。第一次自己也来试着写写感受，尽管肤浅，却是自己最真实的体验。书里提到的最初体验，让我着迷，原来我们每个人的生活风格都在4、5岁的时候就已经形成了，我也努力地回想我的最初...

-----  
Alfred给出了答案 一年多前读了与弗洛伊德齐名的心理学大师Alfred Adler的作品——《What Life Could Mean to

You》，读罢觉得醍醐灌顶，顿感萦绕了十几年的心结终于找到源头。

Alfred认为，“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于...

-----  
经过人类社会的长期发展和教育水平的提高，许多心理学的常识已经被越来越多的人掌握。阿德勒这本书产生于上世纪20年代。在那个时代思想就能达到这种高度，足以证明其先驱性的地位。然而，其意义也就止步于此。这本书放到今天，对于许多人来说，其观点已经不新鲜了。而且...

-----  
合作是阿德勒本书所有观点的核心。

在他看来，一个人患有神经症的根本原因是他没有合作的能力，而没有这种合作的能力的主要原因是家庭没有帮助他或她在早期培养起这种能力。

作为一种心理学的经典流派，我觉得他的学说的大部分是很有道理的。而且，这种合作精神其实也是和许多...

-----  
作者阿尔弗雷德·阿德勒，是心理学领域中个体心理学派的创始人，在心理学界久负盛名，并与弗洛伊德、勒庞齐名。而《自卑与超越》则是阿德勒职业生涯后期，在上世纪初写成的，是关于个体心理学派最成熟的作品之一，并无可争议地成为经典，如今有幸拜读，我也给出了满分好评推...

-----  
总算看完了。感觉每个心理学大师都有自己特定的立场，而且能把他们遇到的问题和自己发现的理念结合起来，解释的都挺完美。这位大师的立场就是把心理问题归结到合作上~用个没有嘲弄意味的比喻，很像“盲人摸象”。  
个人很喜欢本书结尾他对于婚姻关系的解说“我们居住在地球上， ...

-----  
很多空话，营养不多，有些时候感觉作者很像圣母。尤其把人生意义简单定义为为他人做贡献，然而却说不出为什么简单地只是为他人服务，为他人服务人生意义是什么。作者认为留给人类后世的遗产都是大部分人认为有意义的并且是为他人做出贡献的作品，所以我们要以为他人做贡献而活...

-----  
[自卑与超越 下载链接1](#)